

Gute Vorsätze: Schwammige Zielformulierung als Fehler vermeiden

30. Dezember 2013

Gute Vorsätze umsetzen: Die Zielformulierung muss stimmen

Gute Vorsätze fürs neue Jahr sollen motivieren und Sie anspornen. Nur leider mangelt es gerade daran den meisten guten Vorsätzen zum neuen Jahr – und zwar aus einem entscheidenden Grund: Ihre Zielformulierung ist zu schwammig. So lautet Ihr guter Vorsatz beispielsweise „Mehr Sport treiben“ oder „Abnehmen“ oder „Mit dem Rauchen aufhören“.



Gute Vorsätze einhalten: Ziele setzen ist angesagt

Erleichtern Sie es sich, Ihre guten Vorsätze durchzuhalten, indem Sie aus diesen Ziele machen. Damit Sie Ihre Ziele – und somit Ihre guten Vorsätze – erreichen, ist der erste Schritt jedoch, Ihr Ziel richtig zu formulieren.

Tipp 1: Emotional und konkret formulieren

Ihre Zielformulierung soll Sie ansprechen. Wählen Sie deshalb Worte, die Sie emotional unterstützen und Bilder hervorrufen. Denn Ihre inneren Bilder führen Ihnen ja Ihr Ziel immer wieder vor Augen.

Tipp 2: Positiv formulieren

Oft fällt es leichter, das zu benennen, was Sie nicht mehr wollen. So beispielsweise „Nicht mehr Rauchen“ oder „Nicht mehr so wenig körperlich aktiv sein“. Solche Zielformulierungen zeigen jedoch nicht auf, wohin die „Ziel-Reise“ hingehen soll. Formulieren Sie Ihr Ziel deshalb stets positiv und zieldienlich.

Tipp 3: Eigenständigkeit aufzeigen

Sie - und niemand anders – wollen Ihr Ziel erreichen. Dies sollte Ihre Zielformulierung ausdrücken. Formulieren Sie deshalb nicht allein in der „Ich-Form“ und in der Gegenwart, sondern auch so, dass Sie wissen, Sie können Ihre Ziele realisieren.

Einige Zielformulierungs-Beispiele zeigen, worauf es ankommt

- *„Ich nehme 6 Kilo in 4 Monaten ab, indem ich langsamer esse.“*
- *„Zur Stressreduzierung entspanne ich mich täglich, indem ich täglich meditiere.“*
- *„Ich steigere meine körperliche Fitness, indem ich 3x die Woche für 30 Minuten jogge.“*
- *„Ich verbessere mein Business-Englisch, indem ich 2x die Woche für 1 Stunde einen Online-Sprachkurs absolviere.“*

Steigern Sie Ihre Motivation für Ihr Ziel. Stellen Sie sicher, dass Ihnen nicht [der gute-Vorsätze-Fehler 2: Keine Prüfung der Ressourcen](#) oder der [gute-Vorsätze-Fehler 3: Überfordernde Realisierungsschritte](#) unterlaufen. Denn Sie wollen sich schließlich nicht selbst boykottieren.